SEBEREGULACE V ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍM CHOVÁNÍ

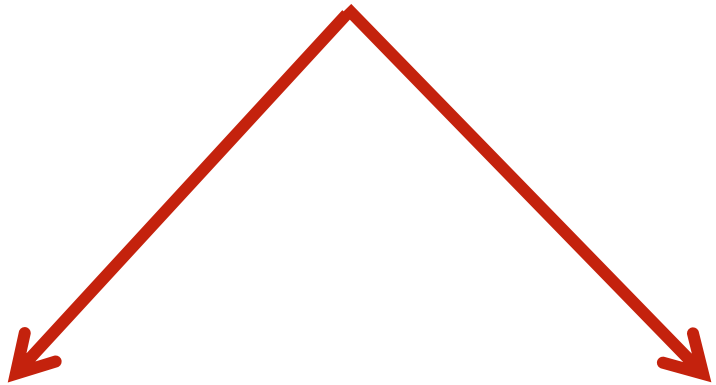
Proč je tak těžké změnit chování dle doporučení i vlastního úsudku?

VLLP7X1c Lékařská psychologie a psychosomatika-cvičení

Mgr. Tatiana Malatincová, Ph.D.

ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍ CHOVÁNÍ

Která cesta je lepší?



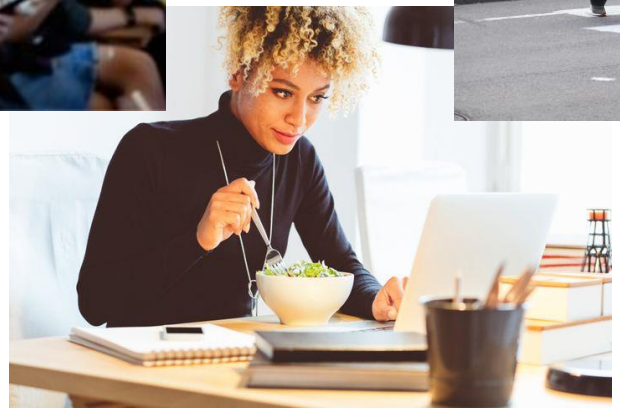
PODPOŘIT **NÁVYKY, NAPODOBOVÁNÍ A NORMY** – aby pacient přijal chování jako normální nebo nutné a příliš nad ním nepřemýšlel

PODNÍTIT **PŘEMÝŠLENÍ NAD DŮSLEDKY** a nechat pacienta, aby při změně chování uplatnil vlastní vůli a způsoby sebekontroly

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ?

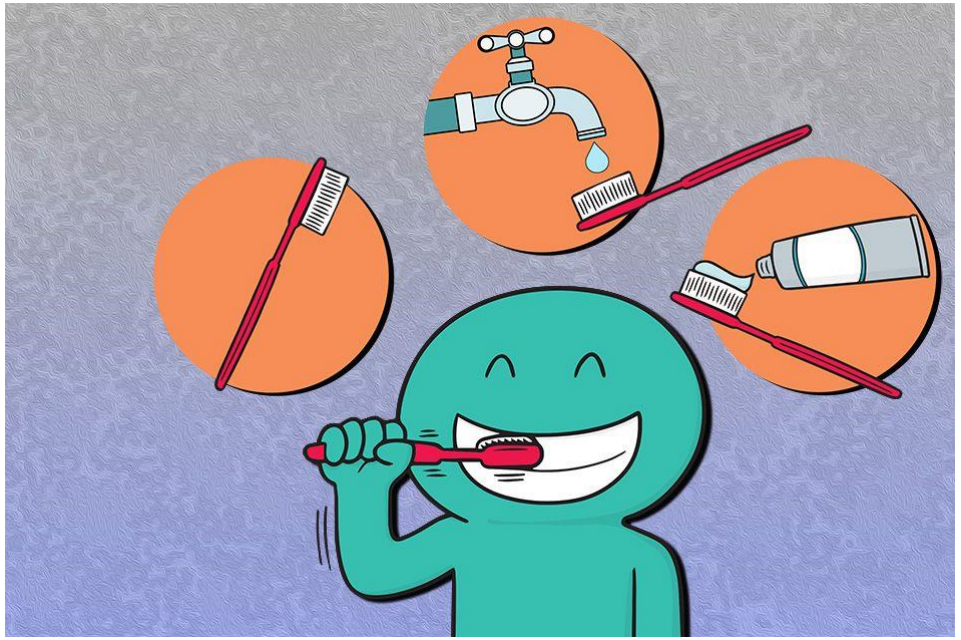
Proč se v běžném životě chováme „takovým nebo makovým“ způsobem?

Co nejvíce určuje, jak reagujeme na různé situace v životě?



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

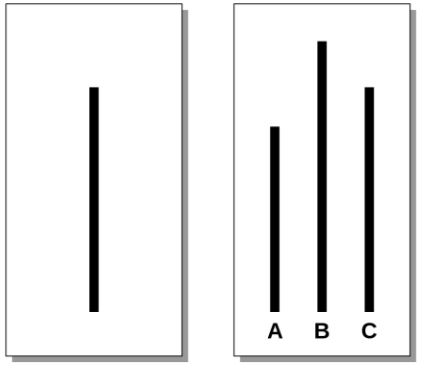
- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)



DŮSLEDKY ZVYKŮ

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – proč?



CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, vysoká pravděpodobnost, že ostatní mají informace, které já nemám; důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Emoce – jaké například?**

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí
- **Strach a obavy z negativních důsledků** – mnoho činností je motivováno vidinou trestu nebo ztráty něčeho důležitého – **čeho například?**

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ...

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni...“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí
- **Strach a obavy z negativních důsledků** – mnoho činností je motivováno vidinou trestu nebo ztráty něčeho důležitého – životních jistot a pocitu bezpečí, příležitostí, důvěry a respektu ostatních, osobní reputace, sebeúcty, přízně blízkých, bezpečí a blahobytu sebe i rodiny, výhod a podílu na zisku v budoucnosti...

„Dělám tuto práci proto, že má smysl, nebo proto, že se bojím nespokojenosti šéfa...?“

CO NEJVÍCE OVLIVŇUJE NAŠE CHOVÁNÍ…

- **Zvyky** – zautomatizované chování vyžaduje minimum energie a je spojeno s pocitem bezpečí, předvídatelnosti a jistých důsledků chování (např. odměňující pocit)
- **Napodobování** – děláme to, co vidíme, že dělají ostatní, protože je to „normální“ (málo rizikové, důsledky budou kolektivní, příp. víme, že můžeme reagovat jako ostatní nebo se „vymluvit“ na nepsané normy: „Dělali to všichni…“; také snaha „nevyčnívat z řady“)
- **Zájem** – jsme přirozeně zvědaví (někteří více, někteří méně) a přitahují nás zajímavé podněty, pokud máme pocit bezpečí
- **Strach a obavy z negativních důsledků** – mnoho činností je motivováno vidinou trestu nebo ztráty něčeho důležitého
- **Hněv** – klademe odpor, pokud cítíme, že nás někdo chce připravit o sociální postavení, svobodu nebo očekávanou odměnu

NÁŠ MOTIVAČNÍ SYSTÉM JE PŘIROZENĚ REAKTIVNÍ…

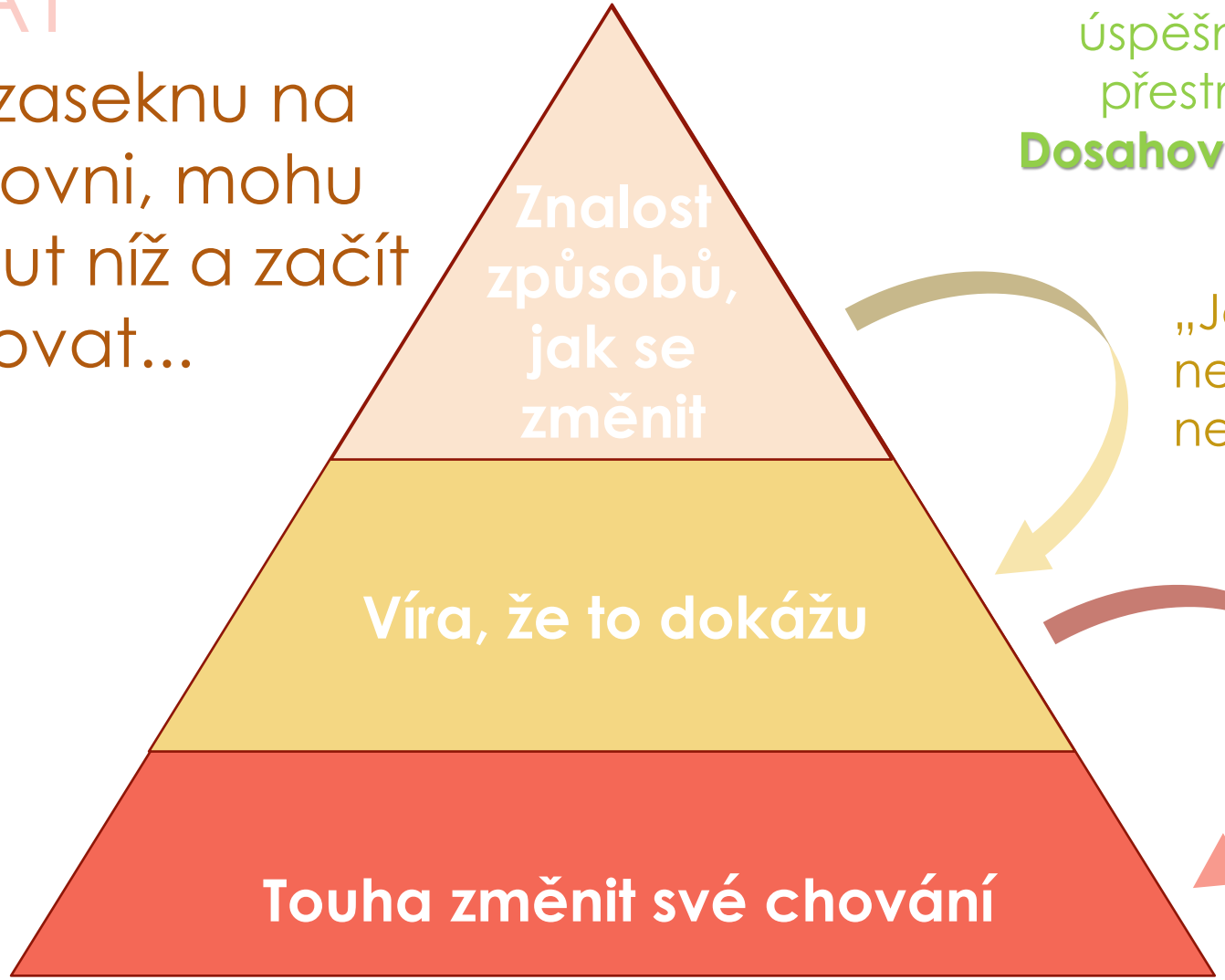
Hlavní motivátory:

- Odměňující pocit
- Jistota
- Bezpečí
- Známé situace a předvídatelnost
- Vyhnutí se bolesti a nejistotě

Na **dlouhodobé cíle** motivační a emoční procesy bezprostředně nereagují úplnou reakcí. Nutná je **sebe-regulace** jednání – schopnost naplánovat komplexní **jednání** směřující k cíli a motivovat se postupně v dílčích krocích.

CHTÍT UDĚLAT ≠ UMĚT UDĚLAT

Když se zaseknu na jedné úrovni, mohu sklouznout níž a začít pochybovat...



„Já se v tom vůbec nevyznám... Asi to nedám...“

„Když to jednou neumím, proč se s tím stresovat? Nechám to na osud...“

Devalvace cíle pomocí kognitivních zkreslení (disonance, status quo, konfirmační zkreslení...)

Dle **modelu HAPA** (*Health Action Process Approach*) R. Schwarzere je nutno nejen být motivován (např. úspěšná persuaze), ale také umět přestransformovat cíl do jednání!

Dosahovaní dlouhodobého cíle není reaktivní proces.

KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

Odpudivost

Přitažlivost

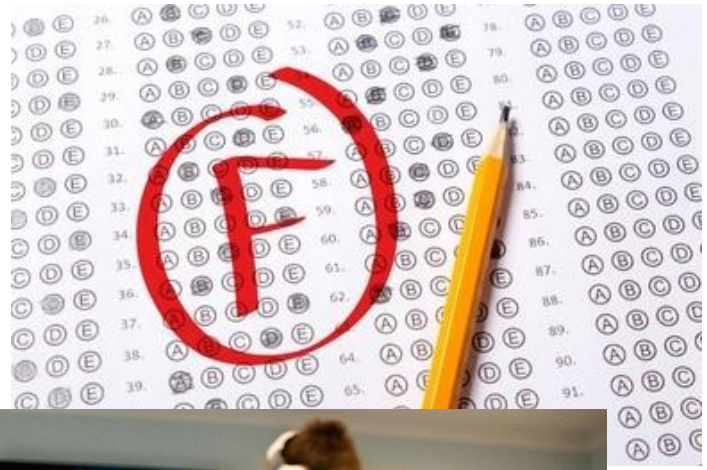
Kognitivní

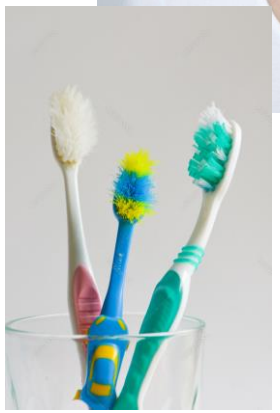
Emoční

KOMPONENTY IMPULZIVNÍCH TENDENCÍ

	Odpudivost	*Přitažlivost*
Kognitivní	**Vytrvalost** *„Chci především dosáhnout tento cíl!“*	**Rozvážnost** *„K jakým důsledkům toto chování povede?“*
Emoční	**Naléhavost** *„Nemohu to vydržet!“*	**Vyhledávání vzrušení** *„Chci to vyzkoušet, je to vzrušující!“*

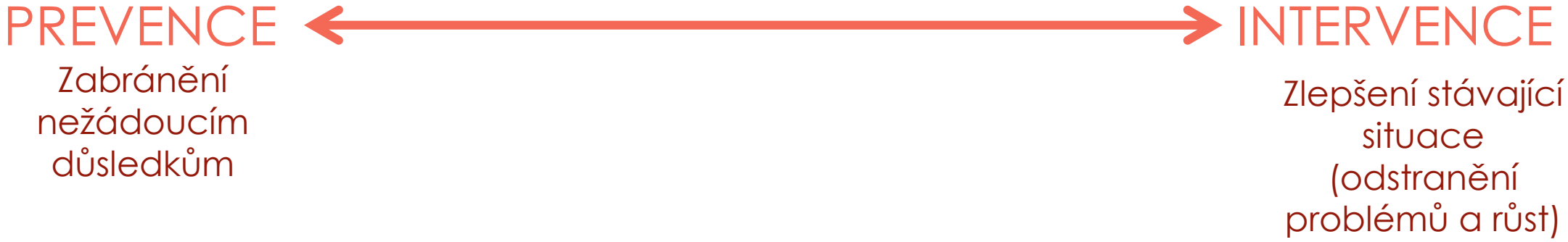
BOJÍME SE VŠECH NEPŘÍJEMNÝCH DŮSLEDKŮ STEJNĚ?





NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...



PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

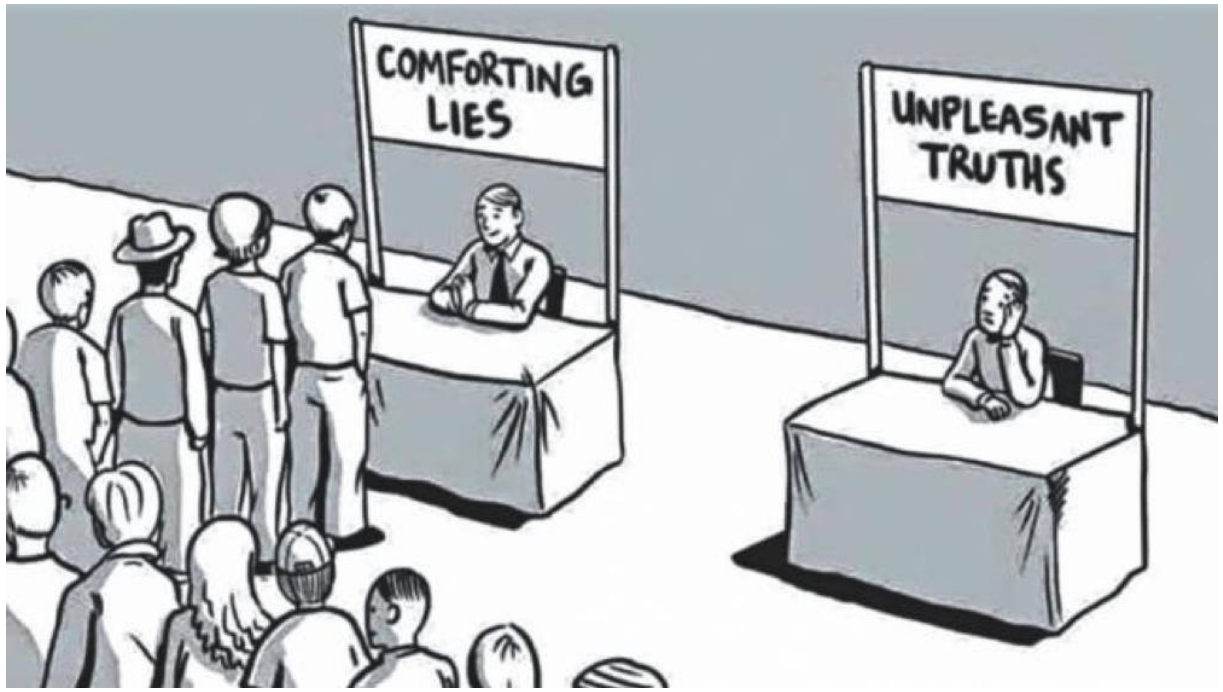
Žádné informace o progresu – prevence je účinná, když se ani po dlouhé době nic špatného nestane! Jak vím, že se mi něco nestalo kvůli prevenci? Nebo že to špatné, co se mi stalo, bylo kvůli zanedbání prevence?

Zásadní role sociálních norem
a **důvěry** v informační autoritu

PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

Co když je předkládané doporučení v rozporu s tím na co jsem zvyklý a čemu jsem dlouho věřil?

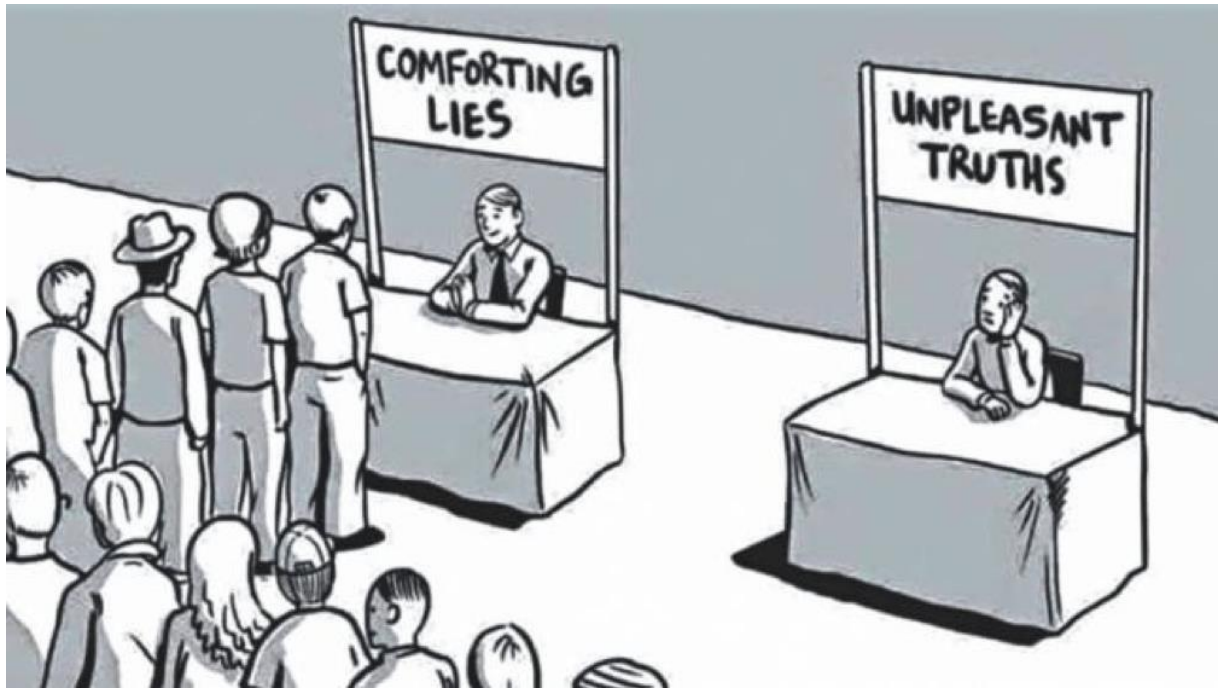
Co když je mi předloženo „nešetrným“, arogantním a autoritářským způsobem, nebo sám cítím strach z toho, že budu vypadat jako nekompetentní nebo se dostanu do podřazené pozice?



PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

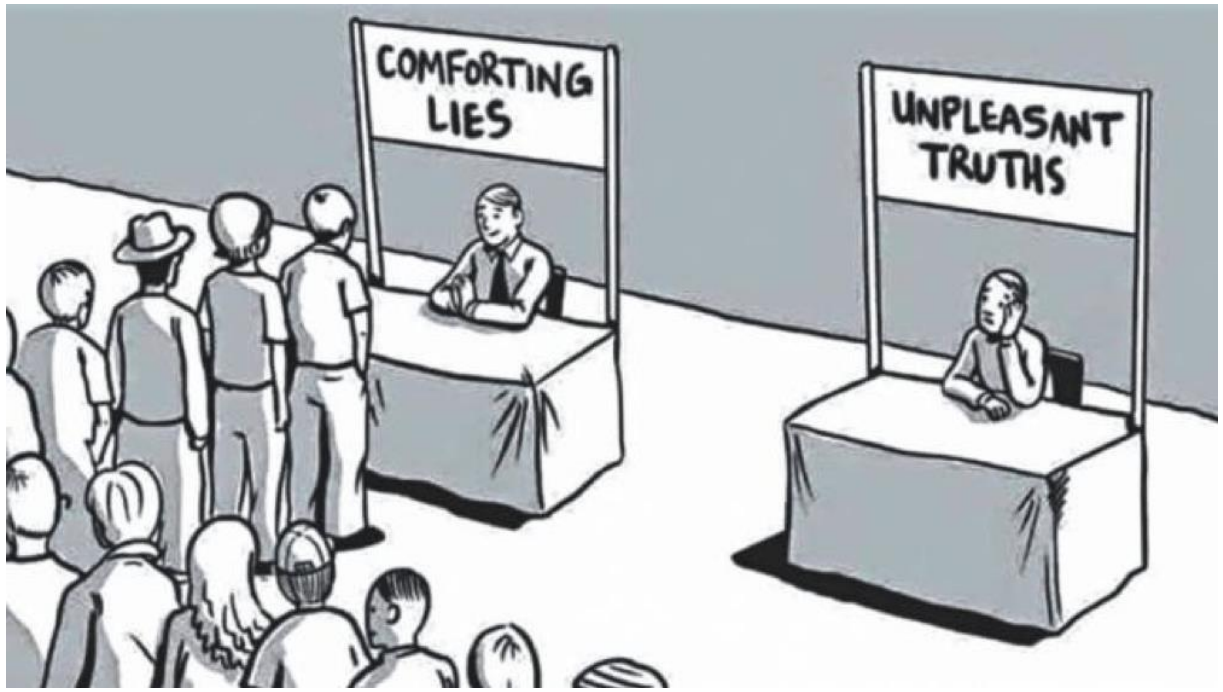
- Tendence redukovat **kognitivní disonanci** – pokud je moje chování v rozporu s mými přesvědčeními, změním to, co je pro mne snadnější změnit

Co když se mě někdo snaží přesvědčit o opaku?



PROČ JE PREVENCE TAK TĚŽKÁ…?

- Tendence redukovat **kognitivní disonanci** – pokud je moje chování v rozporu s mými přesvědčeními, změním to, co je pro mne snadnější změnit
- **Konfirmační zkreslení** – hodnotím argumenty tak, aby vždy potvrzovaly to, v co věřím



NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE

Zabránění nežádoucím důsledkům

INTERVENCE

Zlepšení stávající situace (odstranění problémů a růst)

Pro podporu preventivního chování:

- Budování důvěry
- Respektující přístup
- Pokud možno, zaměřit se na „intervenční“ prvky (např. postupné zlepšení fyzické kondice, zlepšení zažívání, zvýšení energie / koncentrace...)

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

PREVENCE ← → INTERVENCE

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ...

„NEDĚLAT“
Omezit určité chování

PREVENCE ← → INTERVENCE

„DĚLAT“
Provozovat určité chování

Pro dosažení omezení nežádoucího chování:

- Zaměřit se na podporu žádoucího chování, které jej má nahradit! Vybudování nového vzorce má být cílem.
- Redukovat spouštěče návyků v prostředí

VYTVOŘENÍ NOVÉHO NÁVYKU

- **Pravidelnost** – denně (nebo jinak) ve stejném čase, na stejném místě
- Jednoznačné **napojení na prostředí**
- Napojení na jiné činnosti (kdy přesně začnu, „**implementační intence**“)
- Co největší **usnadnění plánování** – např. používaní nitě během sledování televize
- Usnadnění rozpomínání a přístupu – **vodítka a „postrknutí“** (*nudging*)
- **Odměňující pocit** (pochvala; sebe-odměňující uvědomění si úspěchu, pocit hrdosti)
- **Nevzdávat se** při selháních!

NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

„NEDĚLAT“

PREVENCE

INTERVENCE

„DĚLAT“

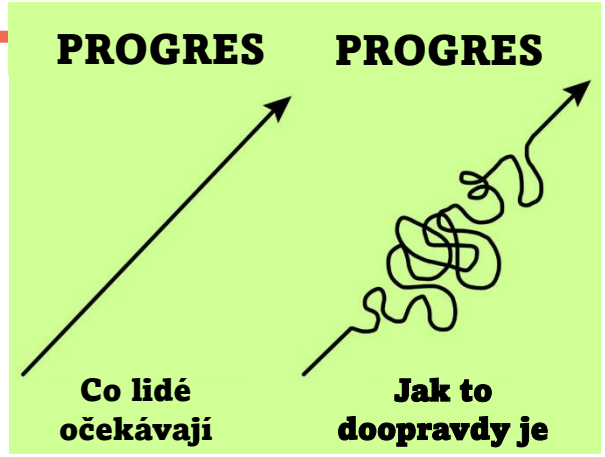
NEJSOU VŠECHNY DLOUHODOBÉ CÍLE STEJNÉ…

„NEDĚLAT“

KOMPLEXNÍ PROJEKT

Plánování kroků, nelineární postup

PREVENCE



JEDNODUCHÉ ÚKONY

Opakování, návyky

„DĚLAT“

NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ…

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	*Komplexní*	*Jednoduché*	*Komplexní*
PREVENCE	**1**	**2**	**3**	**4**
INTERVENCE	**5**	**6**	**7**	**8**

- Psaní závěrečné práce
- Spoření na důchod
- Čištění mezizubních prostor
- Pravidelně běhat
- Učení na zkoušku
- Omezit média před spaním

NENÍ JEDNÁNÍ JAKO JEDNÁNÍ: PŘÍKLADY, KTERÉ ALE NEPLATÍ NA 100 %...

	„DĚLAT“		„NEDĚLAT“	
	Jednoduché	*Komplexní*	*Jednoduché*	*Komplexní*
PREVENCE	*Čištění mezizubních prostor*	*Zdravé stravování*	*Nesolit*	*Spoření na důchod*
INTERVENCE	*Pravidelně běhat*	*Psát závěrečnou práci*	*Omezit média před spaním*	*Nenechat se rozptylovat*

JAK NA ZMĚNU VYŽADUJÍCÍ DLOUHODOBÝ SEBEROZVOJ?

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

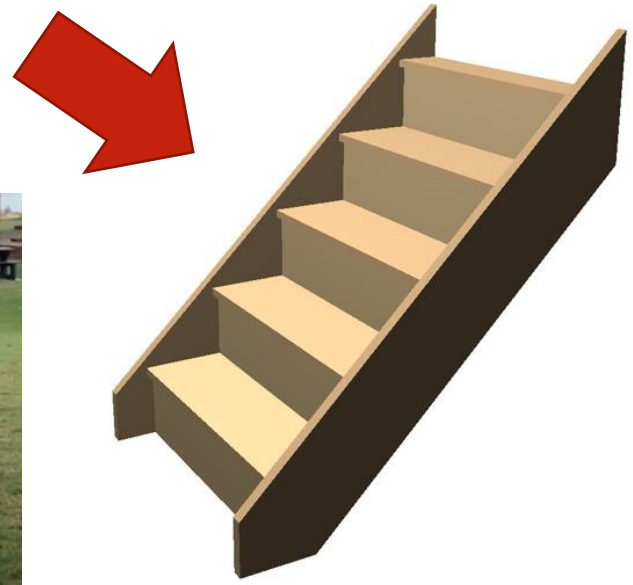
Je silnější motivace vždy více prospěšná?

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit; jak se více motivovat

Silnější motivace bez jasného postupu realizace může rozptylovat i stresovat!

2. **Mentální srovnávání –** co chci dosáhnout a co proto musím udělat?



VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit

2. **Mentální srovnávání –** co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)

3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větší radostí? Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit?

4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“)

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit

2. **Mentální srovnávání –** co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)

3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větší radostí? Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → návyk

4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → návyk

VYPRACOVÁNÍ PLÁNU

1. **Zohlednění možností** – kolik, kdy a jak můžu udělat; jaké aktivity mohu nahradit; s čím můžu sladit

2. **Mentální srovnávání –** co chci dosáhnout a co proto musím udělat? Přístup SMART (dosažitelné konkrétní cíle, „krůček po krůčku“)

3. **Motivující faktory a úprava prostředí** – co mi pomůže to dělat s větším zájmem a radostí? Jak dosáhnu, že bude pro mě snazší začít než to vzdát / odložit? *(„nudging“)* Jaké překážky a rozptylující faktory je potřeba odstranit? → návyk

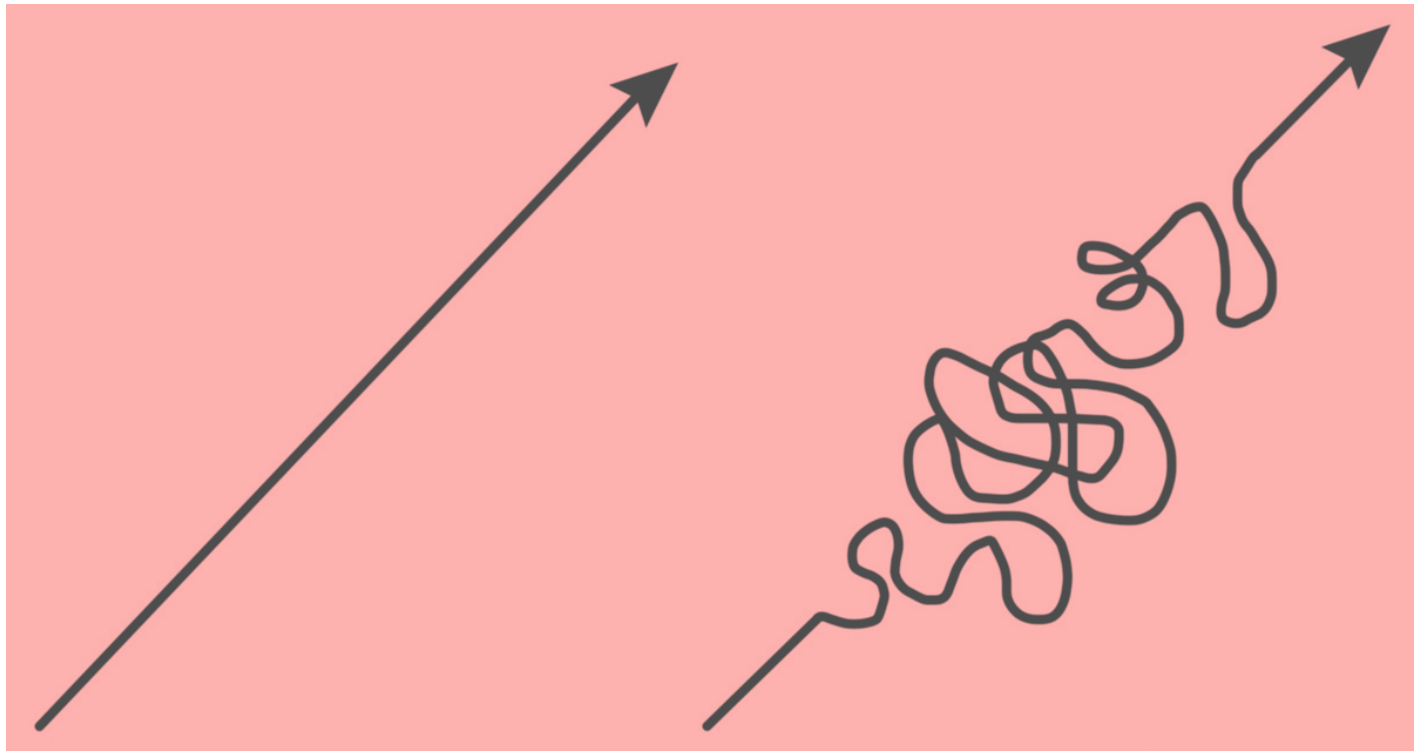
4. **Načasování** – časový harmonogram s konkrétním bodem v čase, kdy začnu („implementační intence“) → návyk

5. **Sledování pokroku a pozitivní zpětná vazba** – co fungovalo a co ne; uvědomění si a uznání i „skrytých“ pokroků

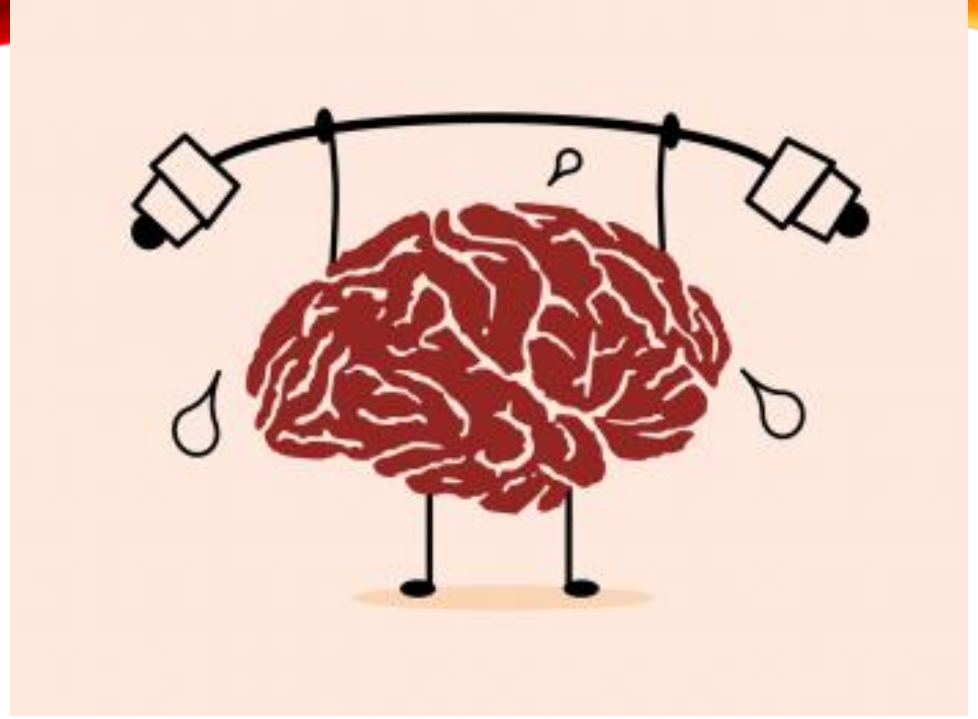
6. **Konstruktivní regulace emocí** – kognitivní přehodnocení – výzva, učení, cesta, seberegulace jako dovednost

KONSTRUKTIVNÍ PŘÍSTUP: PROGRES NENÍ LINEÁRNÍ!

Hlavním prediktorem dlouhodobě úspěšné změny chování je **vytrvalost navzdory selháním a učení se z vlastních chyb**.
Sebemrskačství ani ponižování nezabírá.



SEBEREGULACE JE DOVEDNOST, NIKOLI DANOST NEBO PROSTÝ ODRAZ MORÁLNÍCH HODNOT



METAKOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI

- Které z mých návyků a postupů jsou účinné a které nikoli?
- Proč má poslední strategie nefungovala? Použila jsem ji správně?
- Které faktory ovlivňují mou pozornost / emoce / výkon pozitvně a negativně?
- Proč můj pokus o změnu chování selhal?
- Proč mám z daného úkolu takovéto pocity? Co mě rozčiluje? Proč cítím úzkost a stres? Proč mám tendenci se vzdávat?
- Co si o sobě myslím? Věřím, že to dokážu? Proč si to o sobě myslím? Co postrádám? Co bych potřebovala?
- Jak silná je moje vůle a jak ji oDlehčit?

DĚKUJI ZA POZORNOST!